

VISION HORIZON



HORIZON ENTRAINEMENT

L'IA peut-elle remplacer
ton coach ?

PASSER DU RUN AU VÉLO :

Pourquoi les runneurs
devraient s'y intéresser ?

LE SYNDROME ROTULIEN :

Pourquoi est-il si
difficile à soigner ?

ACCES LA COMU

GRATUIT !



AJOUTE-NOUS SUR INSTA ET
ON S'OCCUPE DU RESTE





HORIZON
FINISHER

PODCAST DE LA SEMAINE



Nouvel épisode



#5 - BIÈRE ET RÉCUP

Tradition sympa ou erreur de sportif ?

DISPONIBLE !




HORIZON
EDITO

ET SI L'ON ÉTAIT INDULGENT ENVERS SOI-MÊME ?

On vit dans un monde qui glorifie la performance. Toujours plus vite, toujours plus fort, toujours plus efficace. Que ce soit sur un terrain, au bureau ou dans notre quotidien, la pression est la même : avancer coûte que coûte, sans faillir, sans ralentir. Comme si s'arrêter un instant revenait à régresser.

Mais qui a dit qu'on devait jouer cette course sans fin ?

Dans le sport comme dans la vie, la progression n'est pas linéaire. Il y a des hauts, des bas, des jours où tout roule et d'autres où l'on peine à mettre un pied devant l'autre. On n'est pas des machines programmées pour enchaîner les performances parfaites. Et pourtant, on se traite souvent comme telles. On culpabilise de ne pas être à 100 %, de ne pas répondre aux attentes, de ne pas en faire "assez".

Mais assez pour qui ?

S'autoriser à souffler, à ralentir, ce n'est pas renoncer. C'est comprendre que le progrès naît dans les moments de pause autant que dans ceux d'effort. Un muscle ne se renforce pas sous la charge, il se construit dans la récupération. Un esprit ne s'épanouit pas sous la contrainte, il se nourrit d'espace et de temps. Dans le sport, dans le travail, dans la vie de tous les jours

l'indulgence envers soi-même est la clé de la constance. Parce qu'on ne peut pas être au sommet de sa forme chaque jour, mais on peut toujours choisir de continuer, sans s'auto-flageller à la moindre faiblesse. La vraie force, ce n'est pas d'enchaîner sans relâche. C'est de savoir quand ralentir pour mieux repartir. C'est d'accepter que certains jours, on fera moins, et que ce n'est pas un échec, mais juste une phase du cycle.

La vie n'est pas un sprint, c'est une longue route. Parfois, il faut accélérer. Parfois, il faut marcher. Et parfois, il faut juste s'arrêter, lever la tête et respirer. Ne confonds pas pause et abandon. Le repos n'est pas un luxe, c'est une nécessité. La bienveillance envers toi-même n'est pas une faiblesse, c'est ta meilleure arme pour durer.

Alors, que ce soit sur la ligne de départ d'une course, face à ton ordi un lundi matin ou dans le tumulte du quotidien, accorde-toi ce que tu donnerais aux autres : un peu de patience, un peu de répit, et la certitude que chaque pas, même le plus lent, compte.

SOMMAIRE

-
- 05 HORIZON ENTRAINEMENT**
L'IA peut-elle remplacer ton coach ?
-
- 08 PASSER DU RUN AU VÉLO**
Pourquoi les coureurs devraient s'y intéresser ?
-
- 11 LE SYNDROME ROTULIEN :**
Pourquoi est-il si difficile à soigner ?
-
- 14 LA COHÉRENCE CARDIAQUE**
Pratique Efficace ou Simple Effet de Mode ?
-
- 12 TRIGGER POINT #9**
Les interosseux du pied
-
- 16 HORIZON FORMATION**
Le genou du sportif à Nice !
-
- 16 HORIZON NUTRITION**
La galette des rois : avec la fève mais sans les remords

ENTRAÎNEMENT

L'IA PEUT-ELLE REMPLACER TON COACH ?

Depuis quelques années, les applications de coaching sportif basées sur l'intelligence artificielle se multiplient. Garmin Coach, TrainAsOne, Runalyze... Ces outils promettent de révolutionner l'entraînement grâce à des algorithmes ultra-performants capables de personnaliser des plans en temps réel. Mais une question persiste : peut-on réellement optimiser un entraînement sans intervention humaine ?

Peut-on se fier uniquement à des chiffres et des données brutes pour atteindre son plein potentiel ? Si l'IA excelle dans l'analyse de performances, elle a encore d'énormes lacunes lorsqu'il s'agit de comprendre le ressenti, la fatigue mentale et les signaux faibles qui différencient un athlète en pleine forme d'un athlète à bout de souffle.

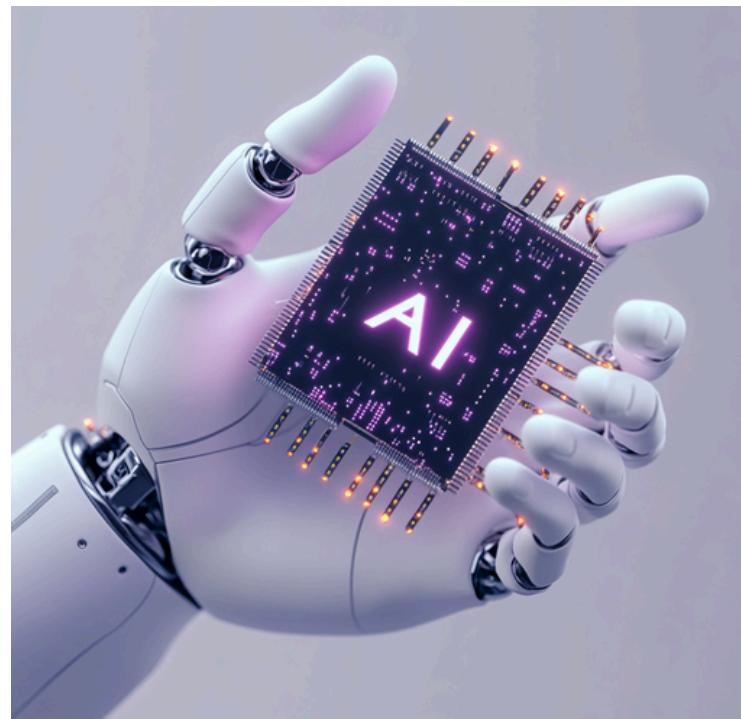
L'IA analyse tes performances, mais pas ton état d'esprit

Les capteurs connectés et les algorithmes de machine learning permettent aujourd'hui d'extraire des données d'une précision inédite :

- ✓ Fréquence cardiaque en temps réel
- ✓ VO2max estimé et charge d'entraînement
- ✓ Analyse de la foulée, cadence, puissance développée
- ✓ Évaluation du temps de récupération nécessaire

Ces données sont ensuite interprétées par des algorithmes qui génèrent un plan d'entraînement adapté à ta progression et à ton niveau de fatigue estimé.

Le problème ? Ces applications ne captent que ce que les capteurs leur transmettent. Or, un athlète n'est pas une machine, et son ressenti ne se résume pas à des chiffres.



L'exemple du coureur en surentraînement

Imaginons un coureur qui suit un plan généré par l'IA. Ses statistiques montrent une progression constante : il court plus vite, sa fréquence cardiaque reste stable, et son temps de récupération semble correct. L'algorithme, satisfait des résultats, augmente la charge d'entraînement.

Ce que l'IA ne voit pas, c'est que cet athlète dort mal depuis une semaine, qu'il traîne une fatigue mentale liée au stress du boulot, et que ses jambes sont lourdes dès l'échauffement. Un coach humain aurait repéré ces signaux et allégé la charge d'entraînement pour éviter la blessure.

L'IA, elle, se base uniquement sur des tendances statistiques et risque d'envoyer l'athlète droit vers une surcharge.

La zone aveugle de l'IA : la perception de l'effort

Le sport, c'est aussi le mental, la motivation, le stress. Un athlète peut avoir des stats parfaites sur sa montre et pourtant se sentir vidé, démotivé, ou en pleine phase de doute. Un coach humain perçoit ces nuances. Il voit dans ton regard, dans ton attitude, dans ta manière de bouger que quelque chose ne va pas.



Il ajuste alors le programme, change la séance prévue pour une session plus douce, ou tout simplement prend le temps d'échanger avec toi pour comprendre où se situe le blocage. L'IA, elle, ne peut pas interpréter ces signaux faibles.

Le piège du "tout quantifiable" Les algorithmes sont programmés pour analyser des chiffres. Mais le sport, ce n'est pas que des chiffres.

Les zones de fréquence cardiaque sont-elles toujours fiables ?

Un algorithme te dira que tu es en "zone 2" et que tu dois rester dans cette intensité pour travailler ton endurance. Mais si tu es fatigué, que tu manques de sommeil ou que tu es déshydraté, ta fréquence cardiaque peut être plus élevée que la normale, faussant toute l'analyse. Un coach humain saura détecter ces fluctuations et adapter la séance en conséquence.

Les capteurs ne voient pas tout

Un capteur de puissance en course à pied mesure l'énergie que tu développes. Mais il ne peut pas savoir si ton pied tape mal au sol, si ton alignement postural est bon, ou si ton style de course se détériore en fin de séance.

L'IA ne sait pas gérer l'imprévu

Si tu te réveilles un matin avec une douleur au mollet, un coach humain te demandera comment tu te sens réellement avant de décider quoi faire. L'IA, elle, ne détectera pas ce problème et pourrait t'envoyer faire ta séance sans ajustement.

L'IA va-t-elle révolutionner l'entraînement ou créer plus de blessures ? Il faut être honnête : les outils d'IA sont des alliés précieux, mais ils ne peuvent pas encore remplacer un vrai coach.

Ce que l'IA fait mieux qu'un coach humain

- ✓ Analyser des tendances sur le long terme
- ✓ Repérer des anomalies dans la charge d'entraînement
- ✓ Ajuster automatiquement les séances en fonction des performances mesurées
- ✓ Aider à structurer un programme pour un athlète expérimenté

Ce que l'IA ne fera jamais aussi bien qu'un coach

- ✗ Comprendre l'état émotionnel et mental de l'athlète
- ✗ Prendre en compte la douleur, la fatigue mentale ou le stress



- ✗ Lire entre les lignes et ajuster l'entraînement en fonction du ressenti
- ✗ Personnaliser les retours et la motivation en fonction du profil de l'athlète

Le risque principal : un excès de rigidité

Un athlète qui suit aveuglément son appli de coaching risque d'oublier d'écouter son propre corps. Si l'IA dit "Va courir", il ira courir, même si ses sensations lui disent qu'il devrait lever le pied. Résultat ? Une augmentation du risque de blessure, de surentraînement et de démotivation.

Le danger, c'est de croire que tout est quantifiable. Mais la performance, ce n'est pas qu'un algorithme : c'est aussi une histoire de sensations, d'écoute de soi, et d'intelligence humaine. ➔ Moralité : utilise l'IA comme un outil, mais ne laisse jamais une machine prendre toutes tes décisions à ta place.



CONSEIL

PASSER DU RUN AU VÉLO : POURQUOI LES COURREURS DEVRAIENT S'Y INTÉRESSER ?

Quand on est coureur, on a souvent un regard un peu distant sur le vélo. C'est sympa, ça roule vite, ça monte des cols impressionnantes... mais est-ce que ça peut vraiment servir à quelqu'un qui aime avant tout la course à pied ?

La réponse est oui. Pas parce que « c'est bien pour la récup » ou parce que « c'est moins traumatisant » – ces arguments, tu les as déjà entendus mille fois. Mais parce que le vélo offre une manière différente d'aborder l'endurance. Et pour un coureur, ça peut être un vrai game changer.

Le vélo, c'est plus que de l'endurance : c'est une autre façon de ressentir l'effort

En course à pied, on est habitué à un rapport direct à la fatigue : plus on pousse, plus on souffre. Chaque foulée engage le corps dans une gestion de l'impact, du rebond, du relâchement. On est dans un jeu d'économie d'énergie et de résistance au choc. Le vélo, lui, joue sur d'autres paramètres.

- L'inertie : en montée, il faut lutter contre la gravité, mais sur le plat, c'est la régularité qui prime.
- La force pure : en course, on parle rarement de « force musculaire » (c'est l'élasticité qui bosse). En vélo, c'est l'inverse : si tes jambes ne poussent pas, le vélo ne bouge pas.
- L'effort long : en course, une sortie de 2h est une grosse séance. En vélo, 2h c'est une mise en jambes. L'approche au temps et à la gestion de l'effort change complètement.





Ce que les coureurs découvrent en passant au vélo

◆ **L'illusion du volume** Un coureur pense en kilomètres, un cycliste pense en heures. Quand on débarque sur un vélo, les distances explosent : là où 20 km en course demandent un certain entraînement, 50 km en vélo passent sans même y penser. Et ça donne une nouvelle perspective : l'entraînement ne se résume pas à une distance ou à un chrono. C'est un temps passé à faire travailler son endurance.

◆ **L'apprentissage du relâchement** Un coureur crispé se fatigue plus vite. Un cycliste crispé aussi. Mais la grosse différence, c'est que sur un vélo, la crispation se sent immédiatement : épaules qui téstanisent, lombaires qui tirent... Et on apprend vite à trouver un relâchement actif pour être plus efficace.

◆ **Une autre gestion de la fatigue** En course, quand tu es cuit, tu ralentis et chaque pas devient une douleur. En vélo, quand tu es cramé, il y a toujours moyen de gérer l'effort autrement : jouer sur le braquet, profiter d'une descente écupérer, te cacher du vent. Ça force à réfléchir différemment sur la gestion de l'énergie.

◆ **Le plaisir d'un effort différent** En course à pied, l'environnement joue, mais l'effort reste le même : on court, point. En vélo, l'environnement change totalement l'expérience : une sortie sur du plat, une montée de col, un chemin de gravel... C'est un sport qui te permet d'explorer autrement.

Mais tout n'est pas si simple : les pièges du coureur qui se met au vélo

✳ **Penser que c'est « juste du cardio »** Beaucoup de coureurs voient le vélo comme une alternative cardio. Mais l'effort musculaire est complètement différent. Des jambes fortes en course ne sont pas forcément fortes sur un vélo, et inversement.

✳ **Négliger la position** Un coureur ne se pose pas trop de questions sur sa posture (même si on devrait). Mais en vélo, une selle mal réglée de 5 mm peut suffire à créer des douleurs chroniques.



💡 Avoir le réflexe du coureur fatigué

Quand un coureur fatigue, il raccourcit sa foulée, ajuste sa cadence. En vélo, baisser la cadence peut être une catastrophe musculaire si on force trop sur les jambes. Adapter sa façon de pédaler, c'est un apprentissage en soi.

Pourquoi tous les coureurs ne s'y mettent-ils pas ?

Parce qu'il y a une barrière d'entrée. Un vélo, c'est un investissement. Il faut choisir, comprendre la position, l'entretien, les braquets... Quand on a l'habitude de simplement enfiler des chaussures et partir courir, ça peut sembler compliqué.

Mais ceux qui franchissent le pas réalisent vite que ce n'est pas un sport si éloigné de la course. C'est une autre manière de penser l'endurance, de gérer son corps, de découvrir des sensations différentes. Et surtout, c'est une porte d'entrée vers une pratique plus variée et plus riche.

Tu devrais essayer ?

Si tu te demandes encore si ça vaut le coup de tester le vélo, pose-toi une seule question :

Est-ce que tu es curieux de ressentir l'effort autrement ?

Si la réponse est oui, il y a fort à parier que la première sortie te donnera envie de pousser plus loin. Et si tu hésites encore, commence simple : emprunte un vélo, fais une boucle, vois ce que ça donne.



LE SYNDROME ROTULIEN : POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE À SOIGNER ?

Le syndrome rotulien, aussi appelé syndrome fémoro-patellaire (SFP), est l'une des douleurs les plus fréquentes du genou, en particulier chez les sportifs et les personnes actives. Pourtant, derrière ce diagnostic se cache une réalité complexe et souvent mal comprise. À tel point qu'il est parfois qualifié de « pathologie poubelle », un terme peu flatteur qui souligne le manque de consensus et la difficulté à établir une prise en charge efficace.

Comment une douleur aussi courante peut-elle être aussi mal définie ? Pourquoi tant de patients errent-ils entre différents traitements sans réelle amélioration ? Plongeons dans les zones d'ombre de cette pathologie.

Une définition floue et une étiologie incertaine

Le syndrome rotulien désigne une douleur diffuse antérieure du genou, souvent exacerbée par des activités comme la course à pied, la montée et descente d'escaliers, ou la position assise prolongée (signe du cinéma).



◆ **Un diagnostic d'exclusion :**

Contrairement à d'autres pathologies bien identifiées comme la tendinite rotulienne ou la chondropathie, le syndrome rotulien est souvent posé par défaut, lorsqu'aucune autre lésion structurelle évidente n'est détectée sur l'imagerie.

◆ **Une origine multifactorielle :** Il peut être lié à des facteurs biomécaniques (mauvais alignement fémoro-patellaire, valgus du genou, dysplasie rotulienne), mais aussi à des facteurs musculaires (déséquilibre quadriceps/ischio-jambiers, faiblesse du vaste interne) ou encore à une hypersensibilisation du système nerveux.

👉 Problème : Cette diversité étiologique complique le traitement. Un protocole unique ne peut convenir à tous les patients.

Une hypersensibilisation du genou : la clé du problème ?

De plus en plus d'études montrent que dans le syndrome rotulien, le problème n'est pas uniquement mécanique, mais aussi neuroscientifique. Chez certains patients, la douleur persiste malgré une correction des déséquilibres biomécaniques. Pourquoi ? Parce que leur système nerveux central exagère les signaux douloureux, même en l'absence de lésion.

Des études clés

Des chercheurs ont montré une hypersensibilisation du système nerveux chez les patients souffrant de syndrome rotulien chronique, rendant le traitement classique inefficace. L'imagerie fonctionnelle a révélé des altérations dans la modulation de la douleur au niveau du cerveau, confirmant que le problème dépasse le simple aspect mécanique.

Conséquence ? Beaucoup de patients entrent dans un cercle vicieux : douleur → évitement du mouvement → atrophie musculaire → incapacité à stabiliser la rotule → douleur persistante.

Pourquoi tant d'échecs thérapeutiques ?

Malgré une abondance de protocoles de rééducation, de traitements passifs et d'interventions médicales, le syndrome rotulien reste une énigme thérapeutique. Pourquoi ?

◆ **Un traitement souvent trop centré sur la biomécanique.** Beaucoup de rééducations classiques insistent sur le renforcement du vaste interne, alors que certaines études montrent que ce travail isolé ne change pas significativement la douleur. La correction du valgus dynamique et du contrôle moteur est cruciale, mais une approche purement biomécanique ne suffit pas toujours.

◆ **Des traitements passifs inefficaces à long terme Infiltrations ?** Souvent prescrites, mais peu d'évidences sur leur efficacité durable. AINS et glaçage ? Un soulagement temporaire, sans impact sur la cause du problème. nt.



◆ **Un manque de rééducation basée sur la douleur.** Les dernières recommandations suggèrent une approche plus progressive et adaptée à la sensibilité du patient :

✓ Désensibilisation progressive : exercices isométriques au début pour éviter l'aggravation.

✓ Rééducation neuromusculaire et sensorielle intégration de stimuli variés pour reconditionner le cerveau à percevoir le mouvement sans douleur.

Vers une nouvelle approche du syndrome rotulien

Ce que la science nous apprend :

✓ Le renforcement musculaire reste un pilier, mais doit être individualisé : travail des hanches, du pied et du tronc en plus du quadriceps.

✓ L'éducation du patient est clé : Comprendre que la douleur n'est pas forcément synonyme de lésion aide à mieux gérer le problème.

✓ Intégrer une approche de neuromodulation : certains exercices visant à jouer sur la neuroplasticité de la douleur montrent des résultats prometteurs.

→ Bref, il est temps d'arrêter d'aborder le syndrome rotulien comme une simple pathologie mécanique et de le voir comme un syndrome multifactoriel, impliquant à la fois le genou, le cerveau et l'ensemble du schéma moteur du patient.



HORIZON

SANTE

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : PRATIQUE EFFICACE OU SIMPLE EFFET DE MODE ?

Une respiration pour tout changer ?

La cohérence cardiaque est sur toutes les lèvres. De la gestion du stress à l'optimisation des performances sportives, elle est vantée comme une technique simple, accessible à tous et aux effets rapides. Mais que dit la science ? Et surtout, peut-on l'utiliser de manière concrète dans nos vies quotidiennes ? On décrypte la réalité derrière ce phénomène.

Définition : c'est quoi la cohérence cardiaque ?

C'est une technique de respiration volontaire qui permet de synchroniser la fréquence cardiaque et la respiration. En ralentissant et en rythmant l'inspiration et l'expiration (souvent à un rythme de 6 respirations par minute), on favorise une activité harmonieuse entre le système nerveux sympathique (qui active) et parasympathique (qui apaise). L'idée est de créer un état d'équilibre qui optimise la gestion du stress et améliore les performances.

Un outil efficace pour la gestion du stress

Une étude a analysé les effets de la cohérence cardiaque sur des patients souffrant d'anxiété. En seulement 12 semaines de pratique régulière, les participants ont observé une nette diminution des symptômes anxieux et une amélioration du bien-être.

La respiration régulière influence la production de cortisol, l'hormone du stress, en limitant ses pics et en aidant à mieux réagir aux situations de pression.



Un soutien pour le système cardiovasculaire

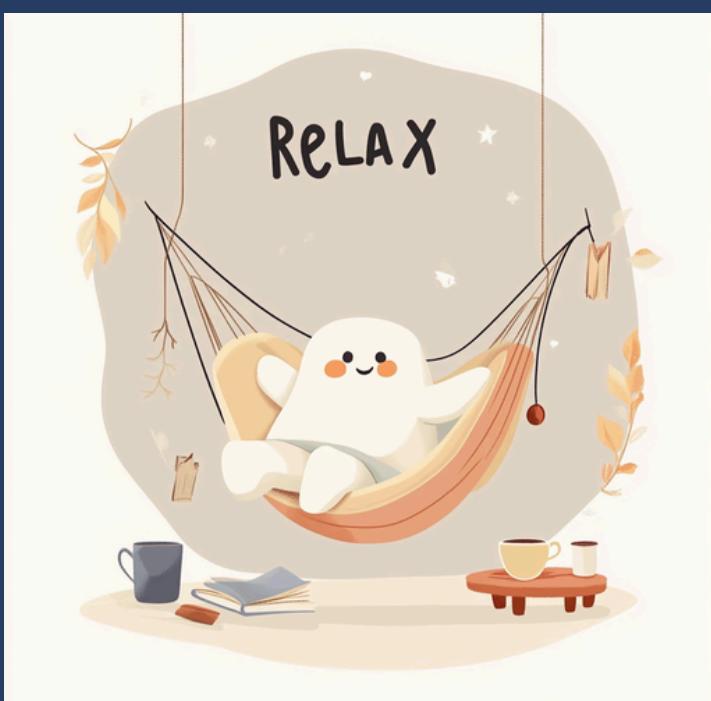
La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est un indicateur clé de la santé cardiovasculaire. Plusieurs études montrent que la cohérence cardiaque augmente la VFC, ce qui est associé à une meilleure résilience au stress et à une amélioration de la récupération physique.

Cette pratique pourrait même avoir un effet protecteur sur les pathologies cardiaques en régularisant la pression artérielle.

Amélioration du sommeil et de la concentration

Pratiquée avant le coucher, elle favorise l'endormissement en activant le système nerveux parasympathique et en ralentissant le rythme cardiaque.

Elle a également montré des effets positifs sur la clarté mentale, aidant à mieux se concentrer et à réduire les fluctuations d'attention.



Les limites et nuances à prendre en compte

- Effets variables selon les individus : Certaines personnes ressentent un impact immédiat, d'autres moins. L'effet placebo joue peut-être un rôle dans les résultats observés.
- Pas une solution miracle : La cohérence cardiaque est un outil efficace, mais elle ne remplace pas une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.
- Des recherches encore en cours : Si les effets sur le stress et la VFC sont bien documentés, les répercussions à long terme sur la santé cardiovasculaire demandent encore des études plus approfondies.

Comment l'intégrer dans son quotidien ?

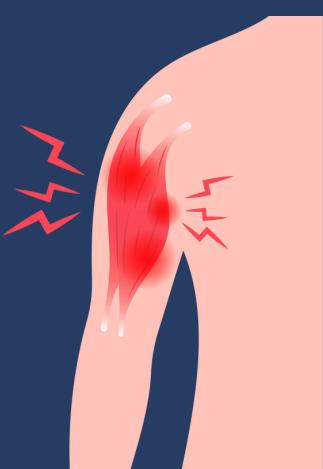
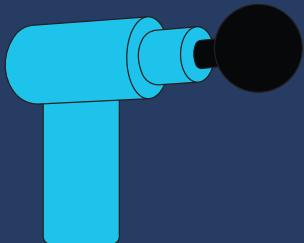
- ❖ Routine express 3-6-5 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.
- ❖ Avant une compétition ou une situation stressante : 3 minutes pour réguler la fréquence cardiaque et apaiser l'esprit.
- ❖ Pour un sommeil de qualité : 5 minutes avant de dormir pour optimiser la détente.

HORIZON

TRIGGER POINT

PROTOCOLE DE TRAITEMENT

- 1 LOCALISE LE POINT DOULOUREUX
- 2 APPUIE FERMEMENT OU CIBLE AVEC TON PISTOLET DE MASSAGE
- 3 EFFECTUE DES MOUVEMENTS LENTS
- 4 CONTRACTE LE MUSCLE
- 5 APPLIQUE DU CHAUD + BAUME DU TIGRE
- 6 RÉPÈTE SI NÉCESSAIRE



HORIZON

TRIGGER POINT

TRIGGER POINT #9 : LES INTEROSSEUX DU PIED

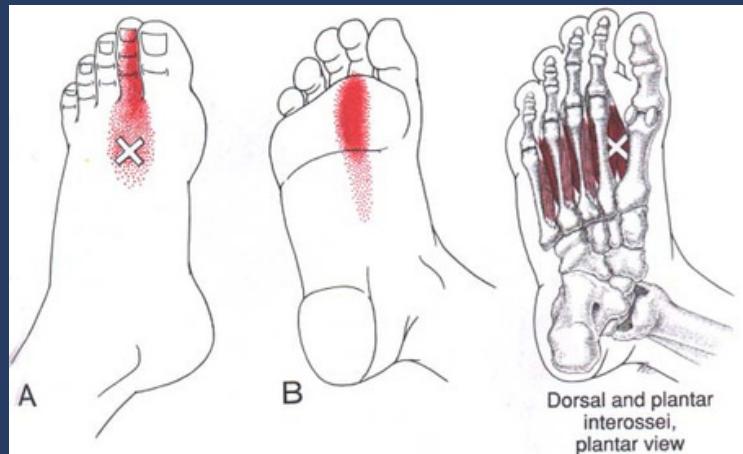
Les muscles interosseux du pied sont souvent négligés, et pourtant, ils jouent un rôle clé dans la stabilité et la mobilité des orteils. Lorsqu'ils développent des trigger points, ils peuvent être responsables de douleurs persistantes au niveau de la voûte plantaire, de l'avant-pied et même de tensions remontant jusqu'à la cheville.

Douleur irradiée :

- Douleur diffuse sous l'avant-pied, ressentie principalement à la marche ou lors de la poussée sur les orteils.
- Sensation de brûlure ou d'engourdissement entre les métatarsiens.
- Peut imiter une métatarsalgie, une névralgie de Morton ou une fasciite plantaire.

Emplacement :

- Situés entre les métatarsiens, ces petits muscles sont responsables de l'écartement et de la fermeture des orteils.
- Les trigger points se trouvent généralement dans les espaces interosseux, entre la base des métatarsiens.



Symptômes :

- Sensibilité accrue en appuyant sur les espaces interosseux.
- Douleur augmentée lors de la marche prolongée ou en portant des chaussures trop étroites.
- Raideur des orteils et sensation de tension sous le pied au réveil.
- Gêne accentuée lors de la flexion et extension des orteils.

Douleurs souvent confondues avec :

- Névrome de Morton
- Métatarsalgie
- Fasciite plantaire
- Syndrome du tunnel tarsien

100 % GENOU
EXAMEN CLINIQUE, THÉRAPIE MANUELLE ET
RÉATHLÉTISATION

HORIZON CAPSULE

250 €

NICE

06 JUIN
2025

CODE PROMO 20%
PREMIUM25

JOURNÉE DE PRATIQUE
INTENSIVE



[JE M'INSCRIS !](#)



PAIN SPORTIF

INGRÉDIENTS :

200 g de fruits secs et noix au choix (ici : cranberries, abricots secs, figues séchées, noisettes et noix)

14 g de levure fraîche de boulanger (ou la moitié de levure sèche de boulanger)

17 cl d'eau tiède

270 g de farine de blé (préférence un mélange de farine complète ou sarrasin ou seigle)

1 càc de sel

INSTRUCTIONS :

- Hacher les fruits secs et oléagineux.
- Émietter la levure fraîche dans de l'eau tiède ou laisser la levure sèche agir 15 min.
- Mélanger eau-levure avec la farine, le sel, les fruits secs et oléagineux.
- Pétrir 3 min (ajuster l'eau si nécessaire). La pâte doit être collante.
- Former une boule, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h.
- Dégazer, plier et mettre dans un moule à cake. Laisser reposer 1 h.
- Préchauffer à 200°C avec un plat d'eau.
- Cuire 30 à 35 min (le pain doit sonner creux).
- Laisser refroidir 20 min.
- Conserver dans un torchon (1 semaine) ou au congélateur.

N'OUBLIE PAS NOTRE PODCAST

Nouvel épisode



#5 - BIÈRE ET RÉCUP

Tradition sympa ou erreur de sportif ?

DISPONIBLE !



RETRouvez-nous sur les reSEAUX SOCIAUX !



NOS PARTENAIRES :

